INDICE

INTRODUCCIÓN. Cómo interpretar la rutina INCIPIT…… **2**
Primer mesociclo. Reacondicionamiento…… **3**
Segundo mesociclo. Preparación fuerza…… **7**
Tercer mesociclo. Especialización Técnica…… **10**
Cuarto mesociclo. Fuerza 1…… **12**
Quinto mesociclo. Fuerza 2…… **14**
Sexto mesociclo. Híbrido Fuerza e Hipertrofia…… **18**
Séptimo mesociclo. Hipertrofia…… **20**
Octavo mesociclo. Calidad muscular…… **22**

CÓMO INTERPRETAR LA PROGRAMACIÓN INCIPIT.

¿Qué es una rutina de entrenamiento?

Ésta es un mapa que te llevará a un objetivo concreto. En este caso es a introducirte en el sistema de entrenamiento de la ***Escuela de Culturismo Natural*** en el que el trabajo de la fuerza es el eje principal acompañado de un componente hipertrófico más específico.

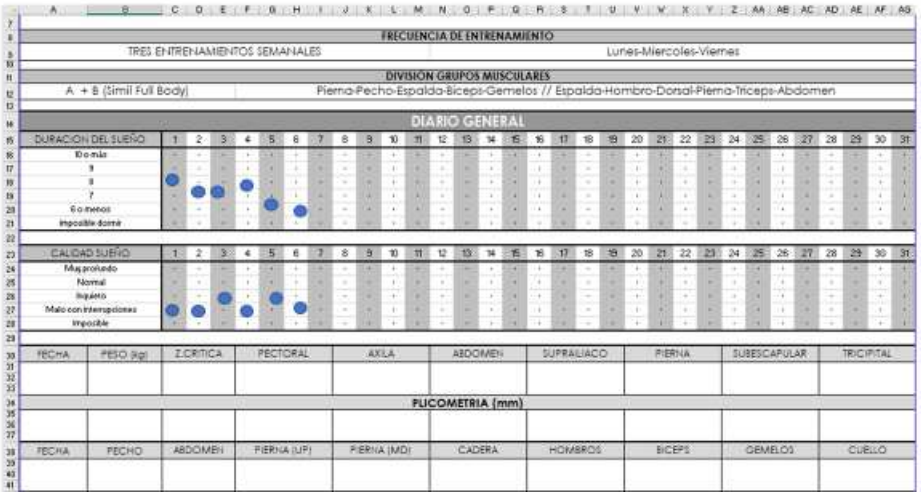
Como todo mapa, ha de ajustarse al territorio, digamos que es un mapa del desierto en el que las gigantescas dunas cambian, o no, dependiendo de las tormentas de arena. Esas dunas gigantescas o esas planicies es tu contexto vital, por lo que has de entender que, para llegar al objetivo, has de saber adaptarte…no vas a correr porque lo diga el mapa cuando estás en plena subida a una duna de 20 metros, ni a pararte cuando tienes el oasis a veinte metros.

Así pues, has de sentirte libre de la esclavitud del mapa y entender que, si estás reventado por asuntos laborales, has de descansar, si notas molestias has de parar y encontrar el por qué, quizás tengas simplemente que aprender a moverte mejor, o cambiar de ejercicio, o si estás pletórico y sabes que puedes con más repeticiones…hacerlas, aunque en la rutina ponga 8, ya subirás el peso en la siguiente serie.

El terminar un mesociclo no significa que por fuerza mayor tengas que pasar al siguiente, puede que incluso te venga muy bien repetirlo pues sabrás ajustar mejor las cargas, cuántos días necesitas para recuperarte, o incluso puedes haber mejorado la técnica en ese periodo y con ello puedas volver a exprimir mejor la rutina.

Insisto, es un mapa.

Contextualizado lo que tienes en la mano, vamos a desgranarlo para que vayas entendiendo el lenguaje que utilizamos y los por qué.



Observamos que la frecuencia de entrenamiento es tres días a la semana. Por lo tanto uno de los entrenamientos se repite. Si el concepto semana no existiera, al cuerpo le daría igual, tú vete alternando los dos entrenamientos, descansando entre uno y dos días entre ellos.

En este caso es similar a un entrenamiento Full Body (Todo el cuerpo).

En las casillas de cada día de entrenamiento, si lo deseas, puedes completar en esta primera hoja todo un control psicológico, de descanso, de fatiga, de datos antropométricos, etc.

Esto ayuda a detectar de forma objetiva problemas, que reflejados en una gráfica se meterán por los ojos y te ayudarán a ti y a tu entrenador. Así en el ejemplo vemos que el sujeto duerme suficientes horas, pero su calidad del sueño por lo general es malísima. Aquí hay un problema que hay que solucionar antes de machacarte en el gimnasio como si te fuera la vida en ello. Puede que sea solucionable, o no, pero hay que dejarlo reflejado.

La toma de medidas de contornos y pliometría antes y después del mesociclo es una idea muy buena, ya que a pesar de que el peso se mantenga, puede ocurrir que estemos perdiendo grasa y ganando músculo. Los datos objetivos nos mantendrán con los pies en el suelo, para lo bueno y para lo malo.

<u>LA CABECERA DE CADA ENTRENAMIENTO.</u>

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	ENTRENAMIENTO A - REACONDICIONAMIENTO														
2	Fecha														
3	Días de recuperación efectivos														
4	Peso por la mañana en ayunas														
5	Condición psicológica														
6	1) óptima 2) buena 3) normal														
7	4) negativa 5) muy negativa														
8	CALIDAD del entrenamiento														
9	de 1 a 10														
10	Hora inicio entrenamiento														
11	Hora fin entrenamiento														
12	minutos / horas de entrenamiento														
13	Tipo de alimentación efectuada														
14	(clásica, zona, metabólica , etc.)														
15	BIIO MODIFICADO			1º		2º		3º		4º		5º		6º	
16															
17	SERIES & REPETICIONES TARGET			Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
18	BOX SQUAT				15		15		12		12		10		10

Diario | Entreno A | Hoja1 | Entreno B | M&R

Días de recuperación efectivos: Son los días que has descansado desde el último entrenamiento, en este caso del "A".

Peso por la mañana en ayunas: Después de haber evacuado, evidentemente. No es relevante que te peses todos los días, pero sí al menos los días de entrenamiento. Nuestro peso corporal puede ser un indicador junto a la composición corporal de cómo estamos evolucionando y si tienes un entrenador es un dato importante para él.

Condición psicológica: Te sorprenderá cómo días en los que estás hecho un trapo psicológicamente eres capaz de sacar grandes entrenamientos. Igualmente es un indicador para ti y para tu entrenador.

Calidad del entrenamiento: Cómo de aprovechado ha sido el entreno, si descansaste los tiempos que se pedían, si la mayoría de las repeticiones fueron ejecutadas correctamente, etc, es todo aquello que nos hace darnos cuenta que …joder, qué centrado y bien aprovechado ha sido el tiempo.

Hora de inicio y de fin: Eso nos dará el tiempo que hemos tardado en entrenar. Ese dato podrá servirte a ti y a tu entrenador para saber si realmente estás entrenando dentro de los tiempos que se espera o si es una rutina que para ti es demasiado larga. Igualmente se puede ver a la larga que los entrenos matutinos por ejemplo te van mejor que los de por la tarde, etc.

Tipo de alimentación: Es un dato importante, pero más que el tipo, las calorías y macronutrientes totales son lo que pueden marcar la diferencia en los entrenos. Tu entrenador o nutricionista podrá guiarte.

1.ER MESOCICLO. REACONDICIONAMIENTO.

ENTRENAMIENTO A.

BIIO MODIFICADO		1°		2°	
SERIES & REPETICIONES TARGET		Series	Rep.	Series	Rep.
BOX SQUAT		3 x	15	3 x	15
			12		12
Notas	1" Pausa en Box		10		10
		Kg	Rep.	Kg	Rep.
1° Serie					
2° Serie					
3° Serie					
Tiempo de pausa entre series		1'30"		1'30"	

1) **Series & Repeticiones target**. Esto es muy importante, ya que es lo que da sentido a todo lo que vas a hacer. El objetivo de éste "mapa" que seas capaz de hacer esas series con esas repeticiones.
2) **1" Pausa en box.** Has de colocar un cajón, mancuerna grande, cubo, lo que sea necesario, que marque de forma física hasta dónde puedes bajar sin perder la lordosis natural de la espalda baja y mantenerte ahí …sin sentarte en el soporte, solo rozándolo, durante un segundo y volver a subir. El aterrizaje en este "agujero" ha de ser controlado. Tendrás que grabarte para saber dónde pierdes la posición neutra de la espalda o que un compañero o tu entrenador de lo marque. Esa parada permitirá que vayas ganando movilidad y poco a poco profundidad, así como cortar la fuerza elástica de los músculos y que no intervengan en la fase de subida. Normalmente necesitamos zapatillas de halterofilia, te las recomendamos.
3) **Los días de entrenamiento** se leen en vertical, de arriba abajo.
4) **3x 15,12,10** . Son 3 series. Estamos en un reacondicionamiento, por lo que en teoría venimos de un tiempo de parón o esta rutina va a ser una transición, a algo más cañero. Por lo que la mejor propuesta es que el primer día de entrenamiento uses un peso para 15 repeticiones con un RPE 8, (que te permita unas 2 repeticiones en reserva por lo menos, lo que llamamos RIR 2), en el siguiente entrenamiento ir a por ese RPE9 o RIR 1, y ya en el último lograr encontrar el RIR0 o RPE10, en el que llegamos al fallo en la repetición número 15. Insisto, sin perder la técnica del ejercicio, ésta será la que nos marcará muchas veces el máximo, a veces más que el hecho de que podamos o no hacer una repetición más. Como el tiempo de descanso es 1´30" en ese ejercicio, en la siguiente serie se estima que no podrás hacer más de 12, y en la siguiente que no podrás hacer más de 10 repeticiones. Insisto en que "se estima", ya

que puede ser que en la segunda serie puedas hacer 13 ó 11 en vez de 12, y en la tercera que te quedes en 8 solamente. En este último caso, y si tu técnica es decente, descansa un poco y métele esas dos repeticiones más para llegar a las 8. Como ves, es solo un guion, no te esclavices a los números, son estimaciones. Lo importante sobre todo es la primera serie y que hagas el volumen mínimo total de repeticiones. El peso se mantiene el mismo durante las tres series excepto si en la primera serie nos hemos pasado o quedado muy cortos.

Press de banca: 1" Pausa en el pecho. No descargues el peso totalmente sobre el pecho. Sujétalo sobre él durante 1". Al igual que en la sentadilla, busca cortar el rebote elástico muscular, así como eliminar rebotes de golpes en el pecho, etc…somos culturistas, no buscamos el hacer el mayor número de repeticiones como sea, sino generar estímulos de hipertrofia y adaptaciones de fuerza.

LA TRISERIE ALTERNA.

CURL con BARRA Alterno con **HIPEREXTENSION** Alterno con **Elevacion de Gemelos**	2 x	12
	Kg	Rep.
1º Ejercicio		
2º Ejercicio		
3º Ejercicio		
Pausa entre ejercicios	30"	

2X Son dos series de 12 repeticiones. Lo suyo es que llegues un poco justo a ellas.

Curl en barra: elige la barra que mejor te vaya, si tienes problemas de movilidad puedes emplear la barra "Z".

Elevación de gemelos…puedes sustituirlo por gemelos en prensa 45º si te es más fácil.

La ejecución sería: Curl en barra, 30" descanso, hiperextensión 30" descanso, elevación de gemelos, 30 "descanso y vuelta a empezar.

ENTRENAMIENTO B. REACONDICIONAMIENTO.

La estructura es la misma. Si bien es interesante recordarte la importancia que tiene la técnica de los ejercicios, de ahí que se insista en la espalda neutra del peso muerto, que en el press militar se ha de bajar la barra hasta la altura de las clavículas (salvo dolores en éstos, recuerda, la rutina es un mapa). Si tienes poca movilidad de hombros (como es habitual) y/o los hombros no son tu punto fuerte… elige la versión sentada de press militar con respaldo a 70º.

Recuerda que no hacemos repeticiones porque sí, sino de forma muy consciente buscando siempre la excelencia en cada movimiento a nivel técnico, esto es lo que marca la diferencia a medio y largo plazo en los progresos.

Dominadas, sino puedes con ellas, haz jalón en polea alta, te explico en este vídeo cómo hacemos las dominadas, lo cual se aplica también al jalón:

https://www.youtube.com/watch?v=wwXVlEtFh0c&t=178s

En la triserie alterna:

Prensa 45º, No despegues el culo del banco. No aplanes la espalda baja, ésta ha de mantener su curva fisiológica natural, por lo que tienes que bajar hasta el punto en el que ésta no se pierda. Si la plataforma está inclinada respecto a los raíles, no te harán falta zapatillas de halterofilia, si son perpendiculares a los raíles, si te vendrán bien utilizarlas. Las Zapatillas de halterofilia te permitirán bajar un poquito más a parte de un mejor empuje y mejor propiocepción.

Crunch Inverso: Te lo explicamos en este vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=6CzbFgNPy-M&t=107s

Fondos tríceps: Anota tu peso corporal. No pases el paralelo. Sino puedes hacerlo puedes sustituirlo por press de banca con agarre estrecho (manos altura de los hombros y codos pegados al tronco).

SEGUNDO MESOCICLO. PREPARACIÓN FUERZA.

ENTRENAMIENTO A

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
12	minutos / horas de entrenamiento								
13	Tipo de alimentación efectuada								
14	(clásica, zona, Paleo, Carb Cycling, etc.)								
15	Nombre compañero de entrenamiento y/o								
16	instructor/personal trainer								
17	MICROCICLO			1º		2º		3º	
18				TODO AL FALLO - RPE = 10		(añadir, si en la primera serie del 1º micro se ha alcanzado el numero de serie "target", un Kg o más si es necesario en cada ejercicio)		DESCARGA TÉCNICA	
19	SERIES & REPETICIONES TARGET			Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
20	SQUAT				8		8		
21				3 x	6	3 x	6	8 x	3 @ 8RM
22	Note		Control Espalda Baja		4		4		
23				Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
24	1ª Serie								
25	2º Serie								
26	3º Serie								
27	Tiempo de pausa entre series			2'00"		2'30"		1'00"	
28	LEG CURL			3 x	10	3 x	8	2 x	6
29	Note		Lento y Controlado						

1) TODO AL FALLO RPE=10. El RPE es un concepto subjetivo que va desde el 1 (Ni siento ni padezco), al 10 (Me muero, no puedo). En este caso vamos a trabajar con el "no puedo" si bien ten en cuenta que la técnica es vital, por lo que si falla la técnica de forma notable has de reducir el peso, y considerar que tu RPE aun está lejos de poder ser exprimido de verdad.
2) El objetivo es la primera serie de 8 repeticiones, esa en la primera serie del meso ciclo anterior sacaste las 8 repeticiones, súbele el peso, un kilo o más, dependiendo de cómo las sacaras.
3) El día de la descarga, son 8x (8 series), de 3@8RM, lo que quiere decir 3 repeticiones con un peso que máximo puedas hacer 8 repeticiones, por eso 8RM.
4) El objetivo principal, tu target, es la primera serie de 8 repeticiones, dale con el alma, pero insisto, sin perder la técnica. Si realmente ajustaste bien el peso, en la siguiente serie sólo podrás hacer alrededor de seis y en el siguiente alrededor de 4 repeticiones, insisto…alrededor de, no es una ciencia exacta, haz las que puedas.
5) 3x10, son tres series de 10 repeticiones con un movimiento lento y controlado, tendrás que bajar el peso en las segunda y tercera serie sino llegas a las repeticiones target marcadas. La cantidad de carga a reducir entre series, depende del tipo de ejercicio, el nivel de esfuerzo en cada serie y los tiempos de reposo. En cualquier caso, ajusta el peso como consideres necesario para volver a realizar 10 repeticiones al fallo (o las repeticiones marcadas). ATENCIÓN: no pares en 10 porque lo pone en la rutina… haz siempre las que puedas y ajusta el peso serie tras serie, entreno tras entreno.

PRESS con MANCUERNAS	3 x	10
Note Recorrido Completo		
	Kg	Rep.
1ª Serie		
2ª Serie		
3ª Serie		
Tiempo de pa	2'00"	
CAL		
Alt	3 x	20
CRUN		
[JUMP SET]	Kg	Rep.
1ª Ejercicio		
2ª Ejercicio		
Pausa entre ejercicios	1'00"	

El objetivo es mantener las repeticiones en todas las series llegando casi al fallo, Con 2´de descanso deberemos bajar aproximadamente entre un 5 y un 7% la carga en las siguientes series

El Press con mancuernas (Para hombros), recuerda que has de hacer recorrido completo. Los codos vistos de des arriba, no van en línea con los hombros como si llevaras una barra, van ligeramente más adelantados y las mancuernas encima de los codos y ligeramente rotadas hacia el interior. Se trata de tres series de las repeticiones marcadas con un peso que no puedas hacer más repeticiones (10RM) en cada serie, es decir, en la siguiente serie deberás bajar el peso sino eres capaz de hacer las repeticiones marcadas.

Tienes un ejemplo aqui:

https://www.youtube.com/watch?v=JcKbwnp4J94

Calf Machine y crunh inverso, se alternan entre ellas con 1 minuto de descanso. El Jump Set, es la forma en la que indicamos que son dos ejercicios que atañen a grupos musculares que no tienen nada que ver el uno con el otro.

ENTRENAMIENTO B.

PRESS INCLINADO 45º. Los brazos en plano sagital significa que tus codos están adelantados vistos desde arriba, nada de ponerlos en línea con los hombros. Puedes hacerlo con las mancuernas ligeramente rotadas hacia dentro. Ojo…las mancuernas han de estar encima de los codos, al igual que si lo haces con barra.

Press Tríceps o fondos: Es Press Banca cerrado o fondos, en ambos casos, los brazos van pegados al cuerpo.

Seis series de 2 repeticiones con un peso que solo puedieras hacer 8 repeticiones y pausa en la parte más profunda de 2 segundos. El butt wink es la anteversión de la cadera, es decir, que no se te aplane la curva fisiológica de la espalda baja.

BOX SQUAT	6 x 2	@ 8RM	6 x 2	@ 8RM	1 x MAX	@8RM
Note Controlar Butt Wink		Pausa 2"		Pausa 2"		Sin Pausa
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª y 2ª Serie						
3ª y 4º Serie						
5ª y 6º Serie						
Tiempo de pausa entre series	1'00"		1'00"			

Una sola serie con el máximo número de repeticiones que podamos hacer con el peso de 8 repeticiones máximas, pero SIN pausa en la parte profunda del movimiento.

Hiperextensiones 45º: Su objetivo es trabajar glúteo y femorales de forma consciente y trabajar de forma isométrica lumbares. Por ello, has de apretar el culo en cada subida, notarás que subes disparado si se activan los músculos más potentes del cuerpo humano…, no, no son los bíceps, es el glúteo. Por otro lado, no te enchepes, ni subas tanto que lleves a una mayor hiperlordosis tu espalda baja, sube dejándola neutra. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas (desbloqueadas) para poner más énfasis en el femoral.

ENTRENAMIENTO C

Sigue las mismas recomendaciones y patrones que el entrenamiento A.

En el curl de bíceps se insiste en que las escápulas han de estar mas o menos bloqueadas, con el pecho arriba, y hombros hacia abajo y hacia atrás.

LA SEMANA DE MAXIMALES.

Se realiza al finalizar todas las semanas de entrenamiento y dedicaremos una semana a ellos, podemos probarlo si nuestra técnica es buena, sino no los hagas, y mucho menos a 1RM. Puedes probarlo si quieres a 3RM, y de ahí estimar le maximal con la tabla que te dimos en el ciclo de Reacondicionamiento. Insisto. Sino eres alguien experimentado, muy experimentado, vuelvo a insistir…MUY EXPERIMENTADO, no lo hagas, y pasa a la siguiente rutina calculando el maximal de forma orientativa por los kilos que moviste en la serie más pesada que llegaste a hacer.

Tienes un ejemplo aquí:
https://www.youtube.com/watch?v=uqsitQu3w-0

TERCER MESOCICLO. ESPECIALIZACIÓN TÉCNICA.

Si hay algo que característica a esta escuela es el énfasis que ponemos a la técnica de los ejercicios. Como atletas tenemos que dedicar un periodo, siempre, de por vida, a mejorar nuestra técnica. Siempre pongo el ejemplo del mejor tenista de la historia Rafa Nadal o de Lydia Valentín, el primero no dejará de practicar y mejorar la técnica de su saque y la segunda cada gesto de sus levantamientos. Nosotros no somos deportistas dotados de poderes sobrenaturales que nos permita dar por hecho que sabemos movernos de forma perfecta durante toda la vida, todo lo contrario. Necesitamos educar nuestros patrones de movimiento, a veces costará mucho eliminar viejas manías, y otras veces lo cogeremos enseguida, pero, una vez optimizado, no por ello dejamos de seguir buscando la perfección ya que cada vez que nos acerquemos a nuestras mejores marcas, veremos que nuestra técnica ha de ser mejorada.

Recuerda. La búsqueda de la perfección técnica en cada ejercicio marca la diferencia no solo en la progresión de la carga, sino de nuestro desarrollo muscular, y de nuestra propia salud.

ENTRENAMIENTO A.

INDICACIONES MESOCICLO Ejecución: Fase Negativa controlada - Pausa isométrica abajo, de 1" - Fase Positiva Explosiva - Pausa isométrica arriba de 1"	1°		2°	
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.
PESO MUERTO	8 x 3 @ 75%		7 x 4 @ 75%	
Nota				
	Kg	Rep.	Kg	Rep.

Tal como indica son 8 series de 3, sí, solo 3 repeticiones con un peso del 75% del maximal el primer día, y 7x4 el segundo día de entrenamiento. Si aún no sabes cuál es tu maximal, te aconsejo que sea una carga con la que pudieras hacer entre 6 y 8 repeticiones como mucho. Se trata de que estés concentrado al 100% en cada repetición, no se trata de llegar machacado a la última serie, ni super congestionado, sino de hacer de cada repetición un ejercicio de concentración máximo para ir cogiendo un patrón de movimiento óptimo. Te aconsejo las master class de la escuela o si necesitas ayuda más personalizada te pongas en manos de alguno de nuestros entrenadores.

Es importante que tengas claro que la altura de trabajo "NOTA……" la anotes ahí, en peso muerto, alguien con muy buen encaje puede tener la barra a 22,5 cm (Radio de discos olímpicos), pero puede que tú necesites salir más arriba, todo lo que sea necesario con tal de que la técnica se preserve. Ya irás bajando altura de la barra con el tiempo hasta esos 22,5 cm.

Igualmente, en sentadillas, anota la altura hasta la que bajas (cajón, o similar). Una buena idea es repetir esta rutina un par de veces y en la segunda, si ha habido mejora en la movilidad, bajar un poco más la barra en peso muerto o el cajón en la sentadilla.

REMO BARRA "T" o MANCUERNA Alternandolo con FONDOS DE TRICEPS	4 x 8	
	Kg	Rep.
1ª Serie		
1ª Serie		
2ª Serie		
2ª Serie		
3ª Serie		
3ª Serie		
4ª Serie		
4ª Serie		
Tiempo de pausa entre SERIES	45"	

Aquí tienes el trabajo de hipertrofia. Solo has de descansar 45" entre series. **El remo en barra en "T"**, lo puedes sustituir por otro tipo sino dispones en el gimnasio ese manillar. Al ser un 4x8 has de mantener las repeticiones en cada serie, por lo que, si prevés que no vas a poder con las 8 repeticiones en la siguiente serie (que sería lo normal), tendrás que bajarle un poco el peso.

El entrenamiento B

Sigue los mismos patrones que el A. Ambos entrenamientos se van alternando uno tras de otro con al menos un día de descanso entre uno y otro.

Si no puedes hacer dominadas, sustituye por Jalón al pecho, abogamos por un agarre cerrado (altura de los hombros), y si puedes supino, si necesitas modificar el agarre por molestias en el bíceps, codo, o lo que fuera, hazlo por neutro o prono. **El Glute Ham Raise**, puedes sustituirlo por **hiperextensiones a 45º para el glúteo/femorales** (recuerda que es un ejercicio para trabajar activando el glúteo y los isquios de forma activa y los lumbares de forma isométrica, por lo que has de conservar la curva fisiológica natural de la espalda baja en todo el recorrido, sin acentuarla –hiperlordosis - ni aplanarla).

CUARTO MESOCICLO. FUERZA 1.

Entrenamiento A.

MICROCICLO	1°		2°		3°		4°		5°	
	RPE 7/8		RPE 8/9		RPE 9/10		RPE 10		DESCARGA TECNICA	
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
SQUAT	4 x 4	80%	4 x 4	82,5%	4 x 4	85%	4 x 4	87,5%	8 x 3	75%

La progresión en cada día de entrenamiento en los básicos varía tanto en la carga, la cual va subiendo aproximadamente un 2,5 % y en la percepción del esfuerzo (RPE).

Son sólo dos entrenamientos distintos que irás repitiendo durante la semana, te recomiendo unos tres entrenamientos semana. A,B,A…B,A,B…etc

Si manejas muy poco peso, ten en cuenta que si tu gimnasio no tiene discos de medio kilo o de 1 kilo, una subida de 2,5 kilos en un press de banca, cuando solo puedes con la barra (20 kilos) (caso de algunas chicas) , supone una subida de un 12,5%, eso es una barbaridad, por lo que te propongo que te hagas con un juego de discos (o tobilleras) de pesos parciales, de 0,25, 0,5 y 1 kilo.

Como los conceptos de entrenamiento de ambos días son parecidos te explico los matices con el del día B.

Entrenamiento B .

PRESS MILITAR SENTADO		
	4 x 4	80%
Notas	Arrancadas - No rebote	
	Kg	Rep.
1ª Serie		
2ª Serie		
3ª Serie		
4ª Serie		
Tiempo de pausa entre series	3'00"	

B

La propuesta es que si puedes la hagas en una jaula y en la bajada dejes la barra descansar medio segundo, sin perder la tensión, sobre los soportes de seguridad y partir desde ahí cada repetición. Recuerda que los codos han de ir debajo de la barra y que has de tirar hacia arriba a rozar la nariz, y que la barra acabe encima de tu cabeza, no delante de ella, por lo que la la barra describirá una pequeña curva hacia atrás. Te recomiendo que pongas el banco a unos 70 grados de inclinación para que te sea más cómodo.

PRENSA 45º o LEG EXTENSION Alterno con **CALF MACHINE o DONKEY** Alterno con **FONDOS TRICEPS**	3 x	12
[JUMP SET : RPE 10]	Kg	Rep.
1º EJERCICIO		
2º EJERCICIO		
3º EJERCICIO		
Tiempo de pausa entre EJERCICIOS	30"	

El Jump Set con RPE10, indica que simplemente descansas lo que tardas de un ejercicio a otro (unos 30”) y que vas a por todas con el RPE 10, al fallo, por lo que en las siguientes series seguramente deberás bajar peso para mantener repeticiones.

QUINTO MESOCICLO. FUERZA 2.

Entrenamiento A.

Nos adentramos en cosas más intensas, por lo que la técnica ha de ser lo mejor posible y adecuar la carga a ello, así pues, recuerda que no es lo mismo levantar un peso "como sea" que hacerlo un atleta de culturismo, es decir…de forma técnica.

MICROCICLO	1º	
Cada serie consta de UNA repetición simple cada 15" dejando la barra, hasta completar las 8 repeticiones. El objetivo es terminar cada serie, con tecnica impecable, sin tener que bajar el peso		
SERIES & REPETICIONES TARGET	**Series**	**Rep.**
SQUAT	2 o 3 x	87,5%
Notas — Control Exc - Subir Explosivo		Rest Pause 15"
	Kg	Rep.
1ª Serie		
2ª Serie		
3ª Serie		
Tiempo de pausa entre series	4'00"	
Tiempo efectivo de pausa entre series		

Págin

¿Qué significa todo esto?.

Control Exc: Bajada (excéntrica) de forma controlable.

Subir explosivo: Échale explosividad de verdad, pero ojo, no bloques arriba con las piernas rectas.

2 ó 3 series: Si nunca has trabajado con rest pauses, o ves en la segunda serie que estás fundido, haz solo dos, si ya has trabajado con ella, y aun tienes fuelle, haz tres series.

87,5%: Este es el peso que usaremos respecto del maximal teórico. Pero…volvemos a lo de siempre, si tu técnica es mala, o nunca has trabajado con cargas tan altas, siéntete libre de ajustar la carga.

Rest pause 15". Casa serie consta de 8 repeticiones en las que se descansan 15 segundos entre repetición y repetición dejándose la barra en el soporte. Es decir: una repetición, dejo la barra, 15" y antes de que pite el temporizador, ya estate preparado para meterle la siguiente repetición, no seas de los que pita los 15" y entonces vas a meterte debajo, y luego te haces un ritual de meditación para hacer la repetición, pues te irás a 25 segundos de descanso entre repeticiones. Cuando hagas las 8 repeticiones descansas 4 minutos y

atacas la siguiente serie. ¿Qué va a ocurrir? Seguramente veas que no vas a poder por ejemplo en la 5 repetición por lo que le bajas el peso de un 5 a un 10%, y haces la repetición, si crees que la sexta podrás hacerla mantienes ese peso, sino, pues le bajas otro 5 ó 10 %. Una serie típica podría ser Primera serie: 50, 50, 50, 50, 45, 45, 45, 40k Segunda serie: 50, 50, 50, 45, 45, 45, 45, 40. Si por ejemplo consiguieras en la primera serie un "pleno": 50, 50, 50, 50, 50, 50, 50, 50, en el siguiente entrenamiento le podrás añadir un 2,5% más de peso, si no, mantenlo.

Estate atento ya que cada día de entrenamiento cambia el tiempo de rest pause así como la carga.

3 x	87,5%	3 x	90%	2 x	92,5%	10 x 1	@ 95%
	Rest Pause 15"		Rest Pause 20"		Rest Pause 30"		
Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.

LA SERIE ALTERNA.

CURL con BARRA	5 x	8
Alternado con		
LEG EXTENSION o PRENSA 45°		RPE 8
	Kg	Rep.
1ª Serie		
2ª Serie		
3ª Serie		
4ª Serie		
5ª Serie		
Tiempo de pausa entre EJERCICIOS	30"	
Eventual actividad aeróbica	tipo	tiempo
a BPM		

Son 5 series de 8 repeticiones, en los el peso nos haga sentir una percepción de esfuerzo muy intensa pero alejada del fallo, lo que podría ser un RIR 2, es decir, dejar dos repeticiones en recámara. Tenemos que completar las 8 repeticiones, por lo que, si en las series sucesivas no consigues llegar a ellas, baja el peso para llegar a las 8 en cada serie. El tiempo de pausa entre ejercicios es solo 30" así que…espabila. Como ves por cuestiones de espacio en cada línea has de incluir el peso y repeticiones de ambos ejercicios.

En la semana de descarga:

Series	Rep.
10 x 1	@ 95%
Kg	Rep.
2'00"	

Son 10 series de una sola repetición y 2 minutos de descanso entre ellas, el peso es muy alto, por lo que recuerda…si tu técnica no es todo lo buena que debiera o no estás acostumbrado a cargas tan altas, reduce el tanto por ciento a un mínimo de un 10% o más aun, según la progresión que hayas hecho.

2 x	MAX al fallo
Kg	Rep.
60"	

Son dos únicas series en la que ya no vas a por un RPE 8, arrancas con el peso que has estado trabajando pero vas al fallo muscular RPE10 ó RIR 0, y descansas un minuto entre series.

ENTRENAMIENTO B.

Lleva el mismo patrón. Recuerda lo importante de la calidad de cada repetición.

Si no puedes hacer dominadas, sustitúyelo por jalón en polea alta y haz el agarre cerrado (altura de los hombros) y supino (palmas de las manos mirando hacia ti) como las dominadas.

ENTRENAMIENTO C.

CALF en PRENSA Alternado con **BOX SQUAT** (2" pausa)	5 x	12 RM 4 @ 70%
	Kg	Rep.
1ª Serie		
2ª Serie		
3ª Serie		
4ª Serie		
5ª Serie		
Tiempo de pausa entre EJERCICIOS	30"	

Son 5 series de dos ejercicios con solo 30 "de descanso entre uno y otro.

Para gemelos utilizaremos un peso de 12RM (que podamos como máximo con 12 repeticiones) y será ese el número de ellas que hagamos.

Para sentadilla al cajón (recuerda que es el punto más bajo en el cual conseguimos mantener neutra nuestra espalda baja), mantendremos 2" la posición en el agujero, y haremos 4 repeticiones con el 70% del maximal.

Si en las siguientes series no llegas a las repeticiones, baja un poco el peso. Estoy seguro que vas a poder en casi todas.

MAXIMALES.

Mismas recomendaciones que el mesociclo de Fuerza 1.

SEXTO MESOCICLO. HÍBRIDO FUERZA E HIPERTROFIA

Esta rutina es el paso a un trabajo más específico de hipertrofia.

MICROCICLO	1° (Todas las Series al Fallo Técnico. Utilizar inicialmente un **85-75-65% del 1RM** para el 4-6-8 y ajustar cargas según las repeticiones conseguidas)		2° **Rest Pause 20**: empezar con un 70% del 1RM, alternar unas cuantas repeticiones con respiraciones profundas SIN DEJAR LA BARRA hasta alcanzar las 20 repe totales)		3° DESCARGA PARCIAL	
SERIES & REPETICIONES TARGET	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**
SQUAT	3 x	4 6 8 + **DROP**[1]	2 x	20 con Rest-pause	3 x	4 6 8
Nota						
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1° Serie						
2° Serie						
3° Serie						
+ **DROP** (una descarga hasta el fallo)			3'00"		2'30"	
Tiempo de pausa entre series	2'00"					
PRENSA 45° o LEG EXTENSION	3 x	8	2 x	8	1 x	8
Nota	ultima serie **DROP**[1]		ultima serie **DROP**[1]			
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1° Serie						
2° Serie						
3° Serie						
+ **DROP** (una descarga hasta el fallo)			2'00"		2'30"	

1) Todas las series al fallo muscular, RIR 0, es decir que no puedas hacer ni una sola repetición más. Usaremos como estimación el 85% para las 4 repeticiones, el 75% para la serie de 6 repeticiones, y el 65% para la de 8 repeticiones. Esta última serie de 8 repeticiones está "envenenada", ya que lleva un DROP1, lo cual significa que una vez llegado al fallo, le retiras de un 10 a un 15% de peso de manera inmediata y haces las repeticiones que puedas.
2) Son solo dos series de un 70% del maximal en el que has de hacer 20 repeticiones SIN dejar la barra. Como no vas a poder hacerlas seguidas, has de recuperar respirando profundamente SIN dejar la barra, e ir haciendo las repeticiones hasta completar las 20.
3) Has de usar un peso para un máximo de 8 repeticiones en cada serie, y en la última serie hacer el DROP1 al igual que se ha explicado en el punto número 1.

En los entrenamientos en los que las series alcancen las repeticiones con el peso marcado, subiremos el peso un 1 % en el siguiente entrenamiento.

El resto de ejercicios siguen la misma filosofía que las rutinas anteriores.

Entrenamiento B. No tiene nada distinto al A.

Entrenamiento C.

MICROCICLO	1° (Todas las Series al Fallo Tecnico. Utilizar inicialmente un **85-75-55% del 1RM** para el 4-6-20. En el Rest Pause de Peso Muerto dejar la barra en el suelo)		2° (añadir un 1% de peso en las series donde se han alcanzado las repeticiones target)	
SERIES & REPETICIONES TARGET	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**
PESO MUERTO	3 x	4	2 x	4
		6		
Nota		20 **REST PAUSE**		20 **REST PAUSE**
	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie				
2ª Serie				
3ª Serie			3'00''	
Tiempo de pausa entre series	2'00''			

En esta ocasión, se combinan series “normales” con una de rest pause 20, tal como se ha descrito anteriormente. Por lo tanto sería: 4 repeticiones con el 85%, descanso 2 minutos, 6 repeticiones con el 75%, descanso 2 minutos, 20 repeticiones con el 55% del 1RM pero como es peso muerto, dejando la barra en el suelo mientras coges aire para continuar hasta completar las 20 repeticiones.

En el resto de ejercicios recuerda que, si no se indica nada, y hay un simple 3x15, el objetivo es ir a por las 15 repeticiones en cada serie, por lo que puede ser necesario bajar el peso.

SÉPTIMO MESOCICLO. HIPERTROFIA.

Llega la hora de sacarle partido a estos meses de fuerza y trasladar esos pesos a rangos de hipertrofia. Bienvenidas agujetas.

Pero no os creeríais que dejábamos de trabajar la fuerza, ¿verdad?

Entrenamiento A.

MICROCICLO	1 1º		2 2º	
	Rest Pause 20 reps: empezar con un 70% del 1RM, alternar unas cuantas repeticiones con respiraciones profundas SIN DEJAR LA BARRA, hasta alcanzar las 20 reps totales)		(Todas las Series al Fallo Tecnico. Utilizar inicialmente un **75% del 1RM** para el 8-6-4 y ajustar cargas según las repeticiones conseguidas)	
SERIES & REPETICIONES TARGET	Series	Rep.	Series	Rep.
SQUAT	2 x	20 con Rest-pause	3 x	8 6 4 + **Rest Pause**
Nota				
	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie				
2ª Serie				
3ª Serie				
+ REST PAUSE 20"/20"	3'00"			
Tiempo de pausa entre series	+ PULLOVER RESPIRATORIO		2'00"	

3

1) Ya conocemos el rest pause de 20 repeticiones, tratando de hacer del tirón todas las que podamos, pero… no dejaremos la barra hasta alcanzarlas. Tienes que usar el 70% del 1RM.
   En el descanso de 3 minutos, haremos unas cuantas repeticiones de pull over. Ojo, es respiratorio, por lo que en la máxima extensión, inspiraremos profundamente llenando bien arriba la caja torácica, tratando de llenar los pulmones todo lo que podamos y luego, mientras elevamos la mancuerna a la vertical vamos soltándolo poco a poco. Aquí no es importante contar repeticiones, no es un ejercicio de musculación sino que se trata de trabajar sobre la movilidad de la caja torácica en hiperventilación mientras estamos fatigados por el Squat. Orientativamente diez repeticiones lentas pueden ir más que bien.
2) Son tres series, las dos primeras son al fallo, con una carga estimada del 75%, para 8, 6 y 4 repeticiones, pero… tras esa cuarta repetición de la última serie dejaremos la barra 20" y la retomaremos para realizar de nuevo todas las repeticiones posibles (probablemente 1 o 2 más), volveremos a dejar la barra otros 20" y de nuevo todas las repeticiones que podamos.
3) El **+ Rest Pause 20"/20**" indica justamente el procedimiento que realizaremos para la última serie de 4 repeticiones y encontramos unas casillas en su correspondiente columna para apuntar cuantas repeticiones fuimos capaces de realizar en los dos Rest Pause de 20 segundos.

29	**LEG CURL o GLUTE HAM RAISE**	2 x	10
30			
31	Nota	ultima serie **BURNS**	
32		Kg	Rep.
33	1ª Serie		
34	2ª Serie		
35	3ª Serie		
36	**+ BURNS** (parciales hasta el fallo)	2'00"	
37	Tiempo de pausa entre series		

Página

Esto va a hacer pupita. **Los burns** son recorridos parciales. Por lo tanto sería, la primera serie con un peso que podamos hacer justo 10 repeticiones. Descansamos 2 minutos, y en la segunda serie, hacemos repeticiones al fallo, y cuando ya no podemos más hacemos unas cuantas, pero con la mitad del recorrido y cuando ya no podemos ni la mitad, solo un cuarto de recorrido. Con esto ya está el músculo "muerto" se acabó.

ELEVACIONES LATERALES [UNILATERAL EN POLEA BAJA]	4 x	10
Nota	ultima serie **BURNS**	
	Kg	Rep.
1ª Serie		
2ª Serie		
3ª Serie		
+ BURNS (parciales hasta el fallo)		
Tiempo de pausa entre series	Alternar DCH /IZQ @ 30"	

Las tres primeras series son de 10 repeticiones cada una, por lo que si has de bajar el peso en las siguientes, bájalo, es lo normal. La cuarta serie es BURNS; así que ya sabes…a fundirlo.

Recomendación, no pases los codos más arriba de los hombros, y que vayan ligeramente por delante del tronco visto desde arriba, no en línea con ellos.

El entrenamiento B y C tienen el mismo patrón.

OCTAVO MESOCICLO. CALIDAD MUSCULAR.

Vamos a sacar los detalles musculares.

Los tres entrenamientos tienes las mismas peculiaridades.

Series	Rep.
8 x	
3232	@75%
3232	
Kg	Reps
1 min	

Son 8 series, con el 75 % del 1RM, pero cada serie tiene marcada 3 ó 2 repeticiones solamente, siendo un minuto de descanso entre cada una de ellas. Por lo tanto: Primera serie serían 3 repeticiones, descansamos 1 minuto, hacemos 2 repeticiones, descansamos 1 minuto, 3 repeticiones, …etc, hasta llegar a las 8 series. Un truco: Ve tachando los números tras cada serie para no perder la cuenta.

LEG-EXTENSION		MAX
en TRISERIE con		
LEG- CURL	? x	PUMP
en TRISERIE con		
PRENSA		12
	Kg	Rep.

PUMP es bombeo, la famosa congestión muscular en la que nuestros músculos se llenan de sangre. El número de series es subjetivo, cada uno verá cuando alcanza la máxima congestión, pero ojo, seguir más allá de haberla conseguido, puede ser contraproducente y solamente añadir "volumen vacío" o "volumen chatarra".

En el siguiente video explicamos el MAX PUMP en detalle
https://www.youtube.com/watch?v=axm4jO9gLEs&t=10s

Por lo tanto en esta triserie, después del debido calentamiento, tendremos que seleccionar un 12RM para cada ejercicio (un peso con el que seamos capaces de realizar no más de 12 repeticiones al fallo) y realizar los tres ejercicios uno a continuación de otro sin apenas descanso (no hace falta ir corriendo eh…). Después del reposo indicado, ajustaremos la carga (normalmente reduciéndola un 5-10%) y realizaremos otra serie al fallo y así sucesivamente hasta alcanzar el punto de máximo bombeo.

2 o 3 x	Stripping
Kg	Rep.

Dependiendo de nuestro nivel y capacidad de recuperación haremos 2 o 3 series. El Stripping (literalmente desmontar) consiste en una serie descendiente (como el Drop Set) caracterizada por múltiples descargas sin descanso entre descargas, normalmente con la ayuda de un compañero. Arrancamos con un peso que permita entre 6 y 10 repeticiones al fallo *(cuando encontramos Stripping en Gemelos es mejor mantenerse en el rango superior, es decir 10 reps)* y tras hacer todas las repeticiones posibles, retiramos un 10%-15% y hacemos varias repes más al fallo, retiramos otro tanto, y volvemos a hacer varias repeticiones al fallo. El número de descargas de peso puede ir de 3 a 6 en función del ejercicio o el nivel de intensidad/volumen que se pretenda generar. Es buena idea empezar por 3 retiradas y aumentarlas de semana en semana, para ir subiendo el volumen de trabajo total y adaptarse mejor.